****

Distrikt 8 inviterer til temadag for **alle** socialhumanitære frivillige

**Gnist og gejst som frivillig i den tredje alder**

**Tirsdag den 9. maj 2023, kl. 9.30-15.30
Ringsted Sportscenter, Tværallé 8, 4100 Ringsted**

Man går ikke i stå, fordi man bliver gammel - men man bliver gammel, hvis man går i stå. I dag lever vi længere, og mange står efter et langt arbejdsliv med 20 år, hvor kroppens motor kører lydefrit, og de stortrives med de mange muligheder. Alligevel kører hver fjerde pensionist træt i livet, og 65.000 er decideret ensomme. Hvor og hvordan hører frivilligheden hjemme i dette regnestykke?

**Dagens program:**

9.30 – 10.00:           **Morgenkaffe og rundstykker**

10.00 – 10.30 **Velkomst og sang og præsentation af deltagere og program**

v/ Annette Juhl og Kirsten Skov, social-humanitære distriktskoordinatorer

10.30 – 12.00  **Den 3. alder – gør den til livets bedste**

v/ Hanne Faldborg, forfatter og foredragsholder

Det kan virke som om, kroppen og sindet bremser for nytænkning, når vi bliver ældre. Men selvfølgelig kan vi være omstillingsparate og kaste os ud i nyt – også i den tredje alder! Undervejs i foredraget får alle nemme værktøjer og nye vinkler til at gøre den tredje alder til livets bedste. Formiddagen veksler mellem oplæg og gruppedrøftelser.

12.00 – 13.00:                       **Frokost**

13.00 – 14.30:                       **Pas på dig selv – også som frivillig**

v/ oplægsholder Jytte Kristiansen fra Diabetesforeningen.

Træthed og uoplagthed som frivillig behøver ikke skyldes, at du ikke glædes ved opgaven. Det kan også skyldes noget fysisk. Kom og hør oplægget ”Få styr på dit blodsukker” og drøft med ligesindede, hvordan tilværelsen bliver bedst som frivillig.

14.30 – 15.00: **Eftermiddagskaffe**

15.00 – 15.30: **Afrunding med opsamling på dagen og sang**

v/ Annette Juhl og Kirsten Skov

Deltagelse er gratis. Transportudgifter aftales med/afholdes af egen lokalafdeling.

Vi opfordrer til samkørsel.

**Tilmelding via dette link** <https://www.tilmeld.dk/moede-med-sh-frivillige-d8-9maj2023>

**Da der kun er plads til ca. 60 personer er det ”først til mølle princip” der gælder.
Tilmeldingsfrist er torsdag den 2. maj – oplys allergier m.m.**

Venlig hilsen Annette Juhl & Kirsten Skov
Socialhumanitære koordinatorer i D8